TELETRABAJO COMO MEDIDA DERIVADA DE LA EMERGENCIA SANITARIA COVID-19

¿QUÉ ES EL TELETRABAJO?

El **teletrabajo** es la forma de organizar y realizar el trabajo a distancia con el uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) en el domicilio del trabajador o en lugares o establecimientos ajenos al empleador.

RES. SRT N° 21/20 - PRESTACION LABORAL DESDE DOMICILIO PARTICULAR

Ante las excepcionales circunstancias imperantes, y a fin de mitigar la propagación del Coronavirus COVID-19 y su eventual impacto en la salud ocupacional de los trabajadores y trabajadoras en relación de dependencia que desempeñan su relación laboral en todo el territorio nacional, limitando la concentración de personas y la utilización del transporte público mientras dure el estado de emergencia, la Res. SRT N° 21/20 aconsejó promover en los empleadores el discernimiento prudencial y la decisión de disponer que algunas de las prestaciones laborales desarrolladas por los trabajadores y trabajadoras bajo su dependencia se realicen en los domicilios particulares de estos últimos.

Los empleadores que habiliten a sus trabajadores a realizar su prestación laboral desde su domicilio particular, en el marco de la emergencia sanitaria, deberán denunciar a la ART a la que estuvieran afiliados la nómina de trabajadores afectados, domicilio donde se desempeñará la tarea y frecuencia de la misma. El domicilio denunciado será considerado como ámbito laboral a todos los efectos de la Ley N° 24.557 sobre Riesgos del Trabajo.

En este contexto, no se trata de una situación típica de teletrabajo sino de una medida derivada de la emergencia sanitaria dispuesta por el Decreto N° 260/20 por lo que no resulta aplicable lo dispuesto en la Res. SRT N° 1552/12 (Teletrabajo.Definición. Condiciones).

CONSEJOS PARA REALIZAR TELETRABAJO SANO Y SEGURO EN TIEMPOS DE COVID-19

- Para que puedas trabajar en casa es muy importante que cuentes con una mesa o escritorio, una

silla, una computadora, teléfono y acceso a internet.

- Elegí un espacio de trabajo adecuado, cómodo y que se adapte a tus necesidades: Bien iluminado, con buena ventilación, en donde puedas trabajar sentado, en una posición cómoda, sin sobrecargar los tomas de corriente, con un nivel de ruido apropiado y algo de privacidad.
- Ponete ropa cómoda, no te quedes con la ropa que hayas usado para dormir. Cambiarte de ropa te ayudará a ponerte en mentalidad 'trabajo' y mejorará tu desempeño.
- Procurá mantener los espacios de ocio y trabajo de tu casa separados y bien definidos.
- Establecé una rutina y prepará con antelación el lugar de trabajo.
- Mantené tus horarios habituales. Comenzá y terminá el día a la misma hora que normalmente lo harías en tu oficina o lugar de trabajo.
- Mantené ordenados, limpios y desinfectados tanto el mobiliario como los elementos de tu espacio de trabajo.
- Frecuentemente, ventilá tu casa permitiendo el ingreso de aire al ambiente desde el exterior, mediante ventanas, rejillas, u otras formas de ventilación.
- Mantenete en contacto con tu grupo laboral, clientes, etc. utilizando herramientas como mail, WhatsApp, Zoom, Teams, Google Meet, Skype o cualquier otro sistema de comunicación.
- Trabajar con música de fondo, con un volumen no muy elevado, puede ayudarte a mejorar el ánimo e incluso la concentración.
- Es importante repartir las tareas domésticas de forma equitativa, evitando que recaigan desproporcionadamente sobre una sola persona.
- Establecé objetivos diarios y planificá, por orden de prioridad, las tareas que vas a realizar durante la jornada. Si debido a la situación actual, no tenés muchas tareas que realizar, ponete al día con aquellas cosas que no realizás por falta de tiempo en condiciones normales.
- Respetá los horarios de descanso laboral.
- Tratá de hacer pausas para estirarte, descansar, alimentarte y mantenerte hidratado.
- Cuidá tu alimentación y consumí diariamente abundante cantidad de agua.
- Procurá dormir entre 7 y 8 horas diarias.
- Desconectate del trabajo en horarios específicos para descansar o hacer cosas de tu vida personal.
- Fortalecé y estimulá el contacto con tus afectos mediante llamadas, videollamadas o cualquier otro medio de comunicación posible sin vulnerar las limitaciones impuestas.
- No sobrecargues los enchufes utilizando alargues para alimentar varios equipos.
- Evitá la presencia de cables por el suelo en las zonas de paso que puedan ocasionar tropiezos y caídas.

- Desconectá los equipos cuando no se utilicen. No los desconectes tirando del cable.
- No coloques vasos con líquidos sobre aparatos eléctricos como computadoras, impresoras, escáneres, etc. Evitá salpicaduras y derrames (mate, café, té, etc.) sobre los equipos conectados a la corriente eléctrica.
- No trabajes en el sillón, en la cama u otros lugares que no te permitan una buena postura. Elegí una silla que te facilite mantener la espalda erguida, permitiendo su apoyo en el respaldo.
- Ajustá la silla y la pantalla de modo que se obtenga una postura confortable. Los brazos, muñecas y manos deben estar en posición horizontal y la altura de los ojos debe ser aproximadamente igual a la parte superior de la pantalla. Tus ojos deben estar al nivel del tope de la pantalla. La distancia entre los ojos y la pantalla debe estar entre 40 y 70 cm.
- Ubicá la mesa y la pantalla de modo que se eviten deslumbramientos o reflejos sobre la pantalla.
- Asegurate de tener el suficiente espacio debajo de la mesa que te permita el movimiento de las piernas.
- No sujetes el auricular del teléfono o el celular con el hombro y la cabeza.
- No fuerces la postura para alcanzar objetos distantes, levantate para tomarlos.
- No estés sentado en la misma posición durante mucho tiempo, cambiá de postura regularmente. Aprovechá las llamadas telefónicas, en las que no sea imprescindible el uso de la computadora, para levantarte y caminar un poco.

Te sugerimos ver los siguientes videos sobre el tema:

- Teletrabajo - Aspectos importantes para la realización de tareas a distancia en https://youtu.be/Ji9D9b8PDZk
- CAPACITACIONES SRT: Desafíos y recomendaciones frente al teletrabajo. https://youtu.be/Q0cmDrLe9Bc

Fuentes:

Superintendencia de Riesgos del Trabajo. Manual de buenas prácticas de salud y seguridad en el teletrabajo. https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/teletrabajosrt.pdf

Superintendencia de Riesgos del Trabajo. (04 de mayo de 2020). Teletrabajo - Aspectos importantes para la realización de tareas a distancia. https://youtu.be/Ji9D9b8PDZk

Superintendencia de Riesgos del Trabajo. (20 de mayo de 2020). CAPACITACIONES SRT: Desafíos y recomendaciones frente al teletrabajo. https://youtu.be/Q0cmDrLe9Bc